

Wahrnehmen innerer Regungen

Trost – Trostlosigkeit (Misstrost)

Die Menschen sehnen sich nach einem glücklichen Leben in Frieden. Gleichzeitig sind im Alltag und über Lebensabschnitte Trost und Trostlosigkeit immer wieder erfahrbar. Im Zusammenhang mit vorhergehenden Handlungen und inneren Einstellungen sind sie hilfreich auf der Suche nach guten Entscheidungen, einem lebendigen inneren Frieden - zum Gelingen des Lebens.

Ausführliche Hinweise zur Wahrnehmung und Unterscheidung von Trost und Trostlosigkeit gibt **Ignatius von Loyola**. - Er hatte nach dem Lesen unterschiedlicher Schriften einmal innere Ruhe und Frieden und dann wieder destruktive, störende Tendenzen beobachtet¹. Dafür feinfühlig geworden, entdeckte er darin eine Führung Gottes für seinen ganz persönlichen Lebensweg.

In seinem **Exerzitienbuch** beschreibt er den Zustand von **geistlichem Trost** mit „jedem Zuwachs an Hoffnung, Glauben und Liebe“², der zu besseren Beziehungen zu den Menschen, zur Schöpfung, zu sich selbst und zu Gott führt und in Verbindung mit ihm zur größeren Ausgeglichenheit, Lebendigkeit, zu mehr Freude und Frieden.

Geistliche Trostlosigkeit zeigt sich im Gegensatz dazu in innerer Unruhe, die wegzieht von der Liebe, von Gott hin zu innerer Dunkelheit, Verwirrung, Antriebslosigkeit und Lauheit... Sie wird von Ignatius im Sinn von Gottverlassenheit und Glaubensnacht „**Misstrost**“ genannt.

Es gibt auch eine Trostlosigkeit, die gut und hilfreich ist, z.B. wenn ich mich trotz eines schönen Erlebnisses nicht getröstet fühle oder wenn ich meine, etwas richtig gemacht zu haben und dennoch innerlich unzufrieden bleibe. Da ist es notwendig, den Ursachen und meiner inneren Sehnsucht nachzuspüren, zu suchen, bis ich wieder **aus der Trostlosigkeit finde**, indem ich das mache, was mehr Leben, mehr Trost hervorruft und von mir weise, was Leben mindert.

Wenn ich mich auf diesen inneren geistlichen Kampf einlasse und diese Schritte gelingen, führen sie **vom Leid zu innerer Heilung** und Befreiung, vom Dunkel zum Licht, **zu Trost, Frieden und Erlösung**.

FÜR DEN ALLTAG:

- Nehme ich diese Stimmungen im Alltag, z.B. im Verlauf eines Gespräches wahr?
- Wie gehe ich mit Trost und Trostlosigkeit im eigenen Leben um?
- Gibt es dabei etwas, das ich mit jemandem persönlich oder in der Gruppe besprechen möchte?
- Wie geht Jesus mit Situationen von Heil und Unheil, mit Sehnsucht nach Frieden um?

LITERATUR:

- A. de Mello, „Meditieren mit Leib und Seele“: Ü 17 „Rückkehr nach Galiläa“, Ü 18 / Ü 19 die freudensreichen / schmerzreichen Geheimnisse unseres Lebens
- Zur Vertiefung: Stefan Kiechle SJ: „Sich entscheiden“

¹ Bericht des Pilgers Nr. 8, S. 45; GCL-Zeitschrift 1/2012

² Exerzitienbuch Nr. 316ff; Gal 5,22: „Früchte des Geistes“